

מניעת התקפי מיגרנה

- שינה סדירה – לכו לישון והתעוררו באותן שעות, גם בסופי שבוע. מרבית האנשים הבוגרים נזקקים ל-6-8 שעות שינה בלילה; הימנעו משינה רבה מידי בסופי השבוע.
- אכילה מסודרת – אכלו ארוחות בשעות קבועות, וכללו בהן ירקות, חלבונים ופחמימות.
- אם שמתם לב לגורמים המביאים להופעת מיגרנה - הימנעו מהם. בכל מקרה – הפחיתו צריכת קפאין (הנמצא בקפה, תה, שוקולד), אלכוהול, גבינות המכילות טירמין (כמו מוצרלה, ברי, פטה) ומזון מעובד.
- הקפידו על פעילות גופנית – אימונים בעצמה בינונית 3 פעמים בשבוע ישפרו את מצב הרוח שלכם וישמרו על כושר גופני; בצעו את הפעילות בצורה קבועה. מצד שני – אל תגזימו: אימונים לא מסודרים או בעצמה גבוהה מידי עלולים להביא להחמרת המיגרנה.
- שתו כמויות מתאימות של מים כיון שהתייבשות יכולה לגרום למיגרנה.
- הגבילו את צריכת האלכוהול כיון שהוא עלול לגרום לכאב ראש.
- מיצאו דרכים להירגע – אפשר ללמוד הרפיה, מדיטציה או יוגה. היצמדו לאותה שיטה או תרגול ובצעו אותם בצורה קבועה. פעילות גופנית יכולה גם כן לעזור.